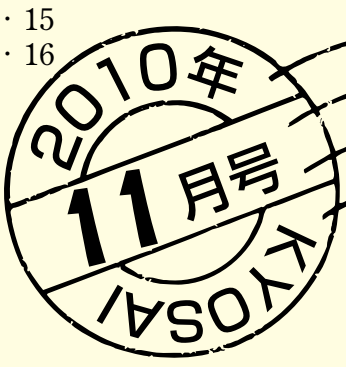
共済広報

KUROSHIO

ご家族のみなさまもご覧ください

目次

組合会議員選挙を実施いたします…… 2
平成22年度　健康セミナー…… 6
脱！メタボ元気力アップセミナー…… 7
「脱!メタボ元気力アップセミナー」に参加して…… 8
女性健康セミナー…… 9
「女性健康セミナー」に参加して…… 10
メタボにならないよう適度な運動とともに
毎日の食生活を改善してはいかがでしょうか。… 11
簡単　リンパマッサージ…… 12
フラエクササイズ…… 13
柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術について… 14
インフルエンザ予防接種の助成について… 14
第43回市町村職員ソフトボール大会… 15
第28回市町村職員バレーボール大会… 16
健康コラム(その5)ちょっと頭の痛い話しですが… 17
年金講座　離婚時の年金分割制度について… 20
入学・修学貸付のご案内…… 22
住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書の送付について… 23
貯金からお知らせ…… 23
～特別斡旋品のお知らせ～…… 24



組合会議員選挙を実施いたします

高知県市町村職員共済組合の組合会議員の任期（任期２年）が本年１１月３０日をもって満了となりますので、次の「公告第１４号」のとおり選挙を実施いたします。

当共済組合の組合会は、市町村長から選出された１０名の議員と市町村長を除く組合員から選出された１０名の議員で構成されています。本年の議員選挙によって選出された新しい議員は、本年１２月１日から向こう２年間の任期で、定款の変更、予算・決算等を決定し、当共済組合の業務運営の方向を決定する重要な役割を担うこととなります。

なお、組合会議員選挙は、大きく分けて「市町村長が選挙する議員選挙（１０名選出）」と、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙（１０名選出）」に分けて実施され、県内の７選挙区において、それぞれの選挙が行われます。その具体的な内容は次のとおりですので、各所属所の皆様方のご協力をお願いいたします。

公告事項

公告第14号

高知県市町村職員共済組合組合会議員の任期が平成22年11月30日をもって満了することに伴い、下記のとおり選挙を行うので公告する。

記

選挙区		選挙の日時	選挙の場所
第１区	室戸市、安芸市及び安芸郡の町村	平成22年11月19日 14時から16時	北川村民会館　研修室(3)
第２区	香南市及び香美市	平成22年11月19日 14時から16時	野市中央公民館 3階　第1･2学習室
第３区	南国市、土佐郡及び長岡郡の区域内の町村	平成22年11月19日 14時から16時	土佐町役場　2階　議場
第４区	高知市	平成22年11月19日 14時から16時	高知共済会館　4階「四万十」
第５区	吾川郡の区域内の町	平成22年11月19日 14時から16時	伊野公民館　2階　第2会議室
第６区	土佐市、須崎市及び高岡郡の区域内の町村	平成22年11月19日 14時から16時	土佐市役所　3階　大会議室
第７区	四万十市、宿毛市、土佐清水市及び幡多郡の区域内の町村	平成22年11月19日 14時から16時	黒潮町総合センター 2階　大ホール

(注)市町村長以外の組合員が選挙する議員の選挙については、各選挙区とも選挙区内に事務所を有する一部事務組合を含むものとする。

平成22年11月1日

高知県市町村職員共済組合
理事長　板原　啓文

選挙長の委嘱

組合会議員選挙は選挙長のもとで行われます。各選挙区の選挙長は、次の方に委嘱しています。

選　挙　区	所　属　所　名	職　　名	氏　　名
第　1　区	北　　川　　村	総　務　課　長	濱　　渦　　正
第　2　区	香　　南　　市	総　務　課　長	安　　井　　士　　郎
第　3　区	土　　佐　　町	総 務 企 画 課 長	和　　田　　守　　也
第　4　区	高　　知　　市	人事課福利厚生係長	安　　松　　正　　博
第　5　区	い　　の　　町	総　務　課　長	山　　崎　　豊　　久
第　6　区	土　　佐　　市	総　務　課　長	田　　中　　和　　徳
第　7　区	黒　　潮　　町	総　務　課　長	松　　田　　博　　和

「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」

各選挙区における議員の数及び選挙の方法

組合会の議員数は、市町村長から１０名、市町村長以外の組合員から１０名の合計２０名で、定款 で各選挙区ごとに次のとおり定められています。この定められた議員定数に基いて「市町村長が選挙する議員選挙」と「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」が、それぞれ行なわれます。

特に、「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙」については、各所属所の組合員から選出された代議員の互選によって選挙を行なう仕組みとなっており、その組合員からの代議員は、各所属所における１１月１日現在の組合員数に応じて選出されることとなっています。（詳細は後掲）

なお、新しい役員（理事長、理事、監事）は、議員選挙後の１２月３日に開催を予定している組合会で選出されます。

選　挙　区	市町村長の議員数	市町村長以外の議員数
第　1　区	1名	1名
第　2　区	1名	1名
第　3　区	2名	1名
第　4　区	1名	2名
第　5　区	1名	1名
第　6　区	2名	2名
第　7　区	2名	2名
合計	10名	10名

「市町村長以外の組合員が選挙する議員選挙：各所属所における代議員の選出」

代議員の互選及び届出

市町村長以外の組合員が選挙する議員は各所属所から選出された代議員の互選によって選出されます。

その代議員の選出は、まず各所属所において組合員の中から代表者を決定し、その代表者が11月1日現在の当該所属所における組合員数（市町村長を除き、任意継続組合員を含む）に応じて、50人に1人（50人に満たない所属所にあっては1人、50人をこえる所属所にあっては、その端数が25人をこえる場合は1人加える）の代議員を互選します。そして、代表者が互選によって選出された代議員の所属所名・氏名・生年月日・性別・職名等を「組合員数、代議員数及び代議員の互選届書」（10月19日付で各所属所長に送付済み）によって、各選挙長に選挙の期日前3日（11月15日午後5時）までに届け出ます。

特に、この代議員の互選届書が11月15日午後5時までに選挙長に提出されない場合は無効となりますのでご注意ください。

各所属所で選出された代議員は、選挙の期日である11月19日に各選挙区における選挙の場所において市町村長以外の組合員が選挙する議員を選出することとなります。

選挙手続き等の日程表

（平成22年11月30日任期満了による選挙）

番号	選挙の手続き・公告等	適用規定	手続きの期限	摘要
1	＜共済→選挙長＞ 選挙長の委嘱	定款 第10条 第2項	9月8日（水）	＊理事長が選挙区ごとに委嘱する。
2	＜共済⇔選挙長＞ 選挙事務説明会		10月18日（月）	＊選挙長の選挙事務の打合せ（於　高知共済会館）
3	＜共済→所属所＞ 選挙関係文書を各所属所長に送付		10月19日（火）	＊組合員への選挙手続き等の周知依頼文書を送付。 ＊公告日の11月1日における各所属所の組合員数報告の依頼文書を送付。
4	＜所属所→共済＞ 所属所長が共済組合へ11月1日現在の組合員数を報告		10月29日（金） まで	＊組合員数には市町村長と任意継続組合員を含まない。 ＊この報告によって共済組合が各所属所における11月1日現在の組合員数・代議員数を確定させ、11月2日に各所属所の組合員の代表者及び選挙長に通知する。
5	＜共済→所属所＞ 選挙の期日等の公告	定款 第11条	11月1日（月）	＊理事長が選挙の日時及び場所を少なくとも選挙の期日前7日までに公告する。
6	＜共済→代表者＞ 公告日(11月1日現在)における確定した組合員数・代議員数を通知		11月2日（火）	＊組合員の代表者及び選挙長に各所属所における組合員数・代議員数の確定数を通知。
7	＜選挙長→代表者＞ 選挙長が組合員の代表者に選挙会場及び集合時間等について通知	定款 第10条 第3項	11月2日（火）	＊各所属所の組合員の代表者は、通知された各選挙区における選挙会場及び集合時間（午後2時）等を後日選出される代議員に周知。
8	＜共済→所属所＞ 共済組合が各所属所に「代議員等の互選届出書」の提出を督促		11月11日（木）	＊共済組合が各選挙長に「代議員等の互選届出書」の提出状況を確認し、未提出の所属所に11月15日午後5時までに提出するよう督促。

番号	選挙の手続き・公告等	適用規定	手続きの期限	摘要
9	＜代表者→選挙長＞ 市町村長以外の組合員の数及び代議員の数の届け出	定款 第13条 第4項 第5項	11月15日（月） 午後5時まで	＊組合員の代表者が選挙の期日前４日までに当該所属所における組合員数・代議員数を選挙長に届け出る。 （組合員の数は11月1日現在）
10	＜代表者＞ 市町村長以外の組合員が行なう代議員の互選	定款 第13条 第2項	11月15日（月） 午後5時まで	＊組合員の代表者が選挙の期日前３日までに当該所属所において代議員を互選する。
11	＜代表者→選挙長＞ 代議員の氏名等の届け出	定款 第13条 第3項	選出の日、直ちに （11月15日（月） 午後5時まで）	＊組合員の代表者が選挙の期日前３日までに選出された代議員の氏名等を選挙長に届け出る。
12	＜選挙長＞ 《選挙》	定款 第13条 第1項 第14条 第17条	11月19日（金）	＊市町村長による互選及び代議員の互選により選挙を実施。 ＊議員の任期満了による選挙は任期満了の日前20日以内に行う。
13	＜選挙長→共済＞ 当選人の氏名及び所属市町村名の報告	定款 第16条 第1項	選出の日、直ちに （11月19日(金)）	＊選挙長から理事長に報告。
14	＜共済組合＞ 当選人に対する告知及び当選人の氏名、所属市町村名の公告	定款 第16条 第2項	11月22日（月）	＊理事長が行なう。
15	＜共済組合＞ 《役員の選挙》 理事、理事長、監事の選出	定款 第28条	12月3日（金） 組合会開催予定	＊新しい議員による組合会を開催。 ＊理事の任期満了による選挙は、満了の日から10日以内に行なう。 ＊監事の任期満了による選挙は、満了の日の翌日以降に招集された最初の組合会で行なう。

☆☆平成22年度　健康セミナー☆☆

平成22年度健康セミナーは、去る8月23日・24日に共済会館において皆様方のご協力のもと無事終了することが出来ました。１日目の脱！メタボ元気力アップセミナーではメタボリック最新事情やカロリー計算についての有意義なお話、また食生活についてのためになる内容に加えて、身体だけではなくメンタルヘルスの健康度をアップする方法をユニークに講演していただきました。2日目の女性セミナーでは、冒頭に樋口先生より「女性が健康で元気でいることは職場や家族にとって大変貴重なことだ」との話を聞いて非常に納得できました。毎日の運動や食事、休養によっていつまでもいきいきと過ごすための術を教えていただきました。昼食のテーブルマナーも新たな試みとして行いました。

2日間の午後の運動では、メタボセミナーでのボクシングエクササイズでの脂肪燃焼、自由参加で夕方の鏡川から高知城のふもとまで楽しみながらウォーキングの実践を行いました。女性セミナーでのヨガストレッチやすっきりシェイプエクササイズ、リンパマッサージ・・・などなど楽しく続けられる体操を体験していただきました。特に女性セミナーのフラダンスは好評で、「来年もぜひカリキュラムに入れてほしい」との声がありました。

両セミナーともに今回が５回目の開催となりますが、特に女性セミナーについては７９名（定員は５０名）の参加をいただき、本来は抽選を行うところでしたが、希望者全員の参加で実施いたしました。来年も組合員の皆様に満足いただけるようなセミナーを開催いたしますので多くの方の参加をお待ちしております。

講師　皆川　芳弘

講師　樋口　恵子

講師　池田伊公子

講師　藤巻　陽子

◆メニュー◆（ヘルシー弁当）

８月２３日
- ・ごはん　・味噌汁・季節の果物
- ・海藻肉巻き　・夏野菜の冷たい煮物
- ・いんげんの胡麻和え・寄せ豆腐のオクラ酢のせ

８月２４日
- ・ごはん・味噌汁・サーモンと野菜のワイン蒸し
- ・美肌ソイサラダ・夏野菜の冷たい煮物
- ・いんげんの胡麻和え・果物

☆☆脱！メタボ元気力アップセミナー☆☆

日程
講演　１０：００～１２：００　『最新！ライフスタイル改善術』
昼食　１２：００～１３：００
運動　１３：００～１４：００　『ボクシングエクササイズ』
　　１４：００～１５：００　『ウォーキングエクササイズ』
　　１５：３０～　運動『夕方の鏡川→高知城ウォーキング』

参加者からのアンケート　■効率よくやせる方法や体のバランスなど色々と参考になった■動機づけが出来たので標準体重まで続けたい■毎年、参加させて頂いてます。終了後は「よし！がんばるぞ！！」と帰宅しますが、“翌年…また来てしまった。何の変化もないままに“来ることも大切ですが、何か変化した効果のようなものを報告できるようになればよいのですが■とても楽しかったです。快適人生への未来日記の出来るよう今の自分をアップさせます■体のゆがみ（目をつぶって歩く）等がわかってよかったです■カロリー制限、非常に参考になりました。日々気をつけることが肝要ですね。（ウォーキングに参加したかったのですが日焼けが気になりますので今回はあきらめます）下半身のマッサージも大変参考になりました。

「脱！メタボ元気力アップセミナー」に参加して

高知県国民健康保険団体連合会　藤本一靖

「脱！メタボ元気力アップセミナー」の開催案内が回ってきた。私は前回の健康診断で腹囲85cm以内だったので余裕でいたが、総務課から「このセミナーに参加するように」と言われてしまった。「俺はメタボではないぞ」と言ってはみたが、「研修ですので」の一言で相手にしてくれない。

ところで、わが身を振り返ってみると、特に運動らしい運動はして無く、というより運動するのがめんどくさくなっていた。腹囲こそぎりぎりクリアしていたが、あと5～6kg程度は減量する必要がある。このことは国保連合会の保健師さんにも指導されているが、なかなか実行することは難しい。そんな状態での今回の研修参加だった。

午前の講演中、皆川先生がやおら取り出した模型。1kgの脂肪の塊だが、これをいくつも腹に巻いているのかと思うと少々気味が悪い。ただ、体重のコントロールは食事と運動で半々にやればいいことを教わったので、じっくりやれば何とかなるのかと自分に言い聞かせた。

さて午前の講演が終わり、興味はもっぱらヘルシー弁当に。ヘルシーというからには量は無いのかと思いきや、これがなかなかのボリューム。こんなに食べて大丈夫か。「ゆっくり噛んで食べるように」とは以前から言われていたが、いつもの癖でさっさと完食。減塩メニューだったが、そう感じさせないのが調理された方の腕でしょう。たいへん美味しかった。

午後のプログラム「ボクシングエクササイズ」は思った以上にきつかった。グローブでミットを打つ。一連の動作の中でこれがなかなかうまく打てない。ペアの方には申し訳ないほどうまくできない。あっという間に息が上がり、たった2分間動きまわることがこれほど大変なのかと、日ごろの運動不足を改めて痛感した。さらに「快適！ウオーキングエクササイズ」では、ストレッチで体が痛くなるやら、まっすぐ歩けないやらで、これでは体力年齢はいくつかとちょっと心配になった。

今回「脱！メタボ元気力アップセミナー」に参加して、現在の自分の状態を改めて把握することができたこと、そして体重のコントロール方法を少し理解できたことが収穫だった。ただ、動機付けはできても、これを実行することは難しい。今日から、いや明日からできる事を少しづつ取り組んでいくようにがんばりたい。何をするとはあえて宣言しませんが。

帰り際に、「来年も来いや」との声。その声には引きつった笑顔で答えるしかなかった。

☆☆女性健康セミナー☆☆

日程　講演　１０：００～１２：００　『女性のきれいを応援します』
　　昼食　１２：００～１３：００
　　運動　１３：００～１４：００　『美しくしなやかな身体をつくる!ボディシェイプエクササイズ』
　　１４：００～１５：００　『気になる不調を“ キレイ ”にかえるリンパマッサージ』

参加者からのアンケート　■全体的にとっても良かったしリフレッシュできました■テーブルマナーをもう少しゆっくり聞きたかった。講演の内容もとても参考になった。リンパマッサージはテレビをみながら出来そうでよかった■午後の運動体験は普段デスクワークの私にとってとても気持ちよかった。リンパマッサージはお風呂の後などに最高です■もっとくわしいテーブルマナー次回もお願いします。お弁当もおいしかったです■体も心もほぐしながら更年期を乗り切り健康で素敵な人生をエンジョイしていけるような気持ちになりました■日ごろの運動のヒントになりました■生活を工夫して筋力アップを心がけたいと思いました。

「女性健康セミナー」に参加して

本山町立嶺北中央病院　山本千秋

定年も近づいてきた今、これからの人生を健康に過ごすことについては日々心に留めているところでした。そんな折、セミナー募集のちらしが回ってきたのをみて即参加を決めました。今年は５回目、７９人の方が参加されているとのことでした。

午前中は「女性のきれいを応援します」と題して女性のライフステージは女性ホルモンの減少が重要な鍵を握っていること。確実に訪れる更年期を更（ふ）ける更年期ではなく幸せの幸年期にしよう！その為には何に気をつけていけばいいか。心がけと実践を交え女性が活き活きと生活するためにということで２時間の話がありました。講師が自ら実践しているウォーキング、マラソンへの参加他の紹介もあり実行力のある講師の話にぐいぐい引きこまれていきました。

午後からはリンパマッサージとフラの実践でした。リンパマッサージは小顔になるとかむくみやこりをとってリラクゼーションになるとかいわれているので興味のあることでした。実際にやってみると奥が深く１時間では学びきれませんでしたが、あとは自分のやる気次第とわかり本日は導入編だなと思いました。

フラは以前友人から手と足が合わなくて難しくてやめたと聞いていたので、私は不安いっぱいで臨みました。骨盤の引き締めに効果ありというだけあって手と足のほかに腰の振りが重要で講師が「腰を落として、引いて」と声を掛けながらやってみせてくださるのですが運動センスゼロの私はへっぴり腰になりながらうまくできません。それでも練習するうち、何とかついていくことができるようになりました。講師のもつ明るく楽しい雰囲気のおかげで、最後には参加者全員がハワイの波に乗るように曲に乗せられて大声でハモッたりして盛り上がりました。職場からは５名が参加していましたが、皆楽しめたようでそれも私にはうれしかったです。運動の継続のコツは「楽しい」がキーワードと思いました。午前の資料に日本人の平均寿命はどんどん伸び平成２１年７月には男性79.59歳、女性86.44歳になったとありましたが、自分の意思で生きることのできる健康寿命は男性71歳、女性76歳と女性の場合、平均寿命と健康寿命になんと10歳の差があります。この差を埋めながら心も身体も元気でいて健康寿命を全うしたいものだと思いました。

日本全国猛暑の今年、セミナー当日もご多分にもれずの暑さでしたが帰路の気持ちはとても爽やかでした。最後に、健康セミナーへの参加は最初で最後となった私ですが、行きたいなと思ってまだ行ってない方、ぜひ参加することをお勧めします。

メタボにならないよう適度な運動とともに毎日の食生活を改善してはいかがでしょうか。

美味しい減塩のポイント!

香辛料の活用

こしょう・七味・からし・カレー粉等の香辛料は高血圧には影響しません。減塩メニューの第一歩・・・香辛料を活用しましょう。

割り醤油の常備

天然の鰹節や昆布等から摂った出し汁と醤油を割った“割り醤油”をご家庭に常備しましょう。割り方は醤油７：出し汁３ぐらいから始めて、慣れてきたら出し汁の割合を増やしていくとよいでしょう。

香味野菜の活用

しその葉・みょうが・長ねぎ・玉ねぎ・にんにく・三つ葉・木の芽・セロリ等の香味野菜を利用することで塩分を減らすことができます。例えば冷やっこ。長ねぎ・しそ・みょうがを細かく刻んで割り醤油でまぶすだけ。醤油の量がこれでまた減りましたね。この技、焼き魚にも使えます。

食物繊維の効果に注目！

食物繊維　便のかさが多くなり、便秘の改善効果に加え、コレステロールの低下、血糖値上昇の抑制、大腸がんの予防等多くの生活習慣病予防につながる働きをします。

<食物繊維を多く含む食品>

- 穀類　・・・・・・とうもろこし・胚芽米・押し麦・ライ麦等
- 豆類　・・・・・・大豆・えんどう豆・いんげん・納豆・おから等
- 野菜・芋類　・・・ごぼう・たけのこ・芽キャベツ・じゃがいも・さつまいも等
- 果物類　・・・・・バナナ・なし・りんご・もも・かき等
- きのこ類　・・・・しいたけ・えのき・なめこ・しめじ等
- 海藻類　・・・・・こんぶ・ひじき・わかめ等

＜食物繊維の種類＞

種類	主な効果	多く含む食品
不溶性食物繊維	水に溶けにくい繊維質で水分を吸収して膨張するため、排便を促し、発ガン性物質などの有害物質を対外へ排出させる働きがあります。	穀類、豆類、野菜、芋類、きのこ類等
水溶性食物繊維	水に溶け、ゲル化する特長があります。糖分の吸収をゆるやかにするため、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また血中のコレステロール値を減らす働きがあります。	海藻類、果物類、こんにゃく等

（脱！メタボ元気力アップセミナー資料より）

簡単リンパマッサージ

セルフリンパマッサージで、元気な身体を手に入れましょう！

＜簡単リンパマッサージ＞

1、顔のリフトアップマッサージ

アゴから耳の横まで引き上げます！

アゴの先端から指を耳の横まで、指でアゴのラインをなぞりながら引き上げます。リンパの流れをスムーズにし、フェイスラインが引き上がります。また、耳の横を刺激すると、唾液の分泌も盛んになりドライマウスの予防にもなります。

2、肌のくすみ予防マッサージ

頬骨から耳に向かって引き上げます！

頬骨の下に3本の指はらを当てて、耳の方へ引き上げ、耳の横のツボを押します。ほうれい線を作りにくくして、頬周辺の血行を促進します。さわると痛みがある方は、リンパが滞っているサインです。強く押しすぎないように、引き上げましょう。

3、目元の血行マッサージ

指の腹でやさしくタッチしながら、目元の血行を促進させます！

目の下の中心に3本の指の腹を当てて、こめかみまでやさしく押していきます。目元の血行が促進すると、目の下のクマが解消され、目力もアップします。ただ目の周りは皮膚が最も薄いので、ソフトなタッチでマッサージをしていきましょう。

4、肩、首周辺のマッサージ

耳後ろに溜まった老廃物を首筋から肩まで流しましょう！

3本の指先で、耳の付け根から肩へ向かって流すようになでるようにさすります。耳の後ろのリンパを刺激するので、顔のむくみ予防や、首や肩の凝りにも効果があります。

顔・首・肩のラインを中心に、お風呂上りの血行がよいときに行うのが効果的です。
肌の代謝を上げて、疲労の溜まらないカラダを目指しましょう！

※ リンパは、体内の老廃物を洗い流す下水道管のような役割をしています。
リンパがつまると次のような症状が起きやすくなります。
（疲労が溜まる、むくみ、代謝が落ちる、痩せにくい、肌荒れ等）

美しくしなやかな身体をつくる

フラエクササイズ

簡単なフラステップで骨盤周りの血行促進やゆがみ解消、脂肪燃焼促進をおすすめするプログラムです。
だれでも簡単に始められるステップを踏んで、しなやかなで美しい身体づくりを目指しましょう！

Lesson 1 基本姿勢

美しい姿勢をキープできます！

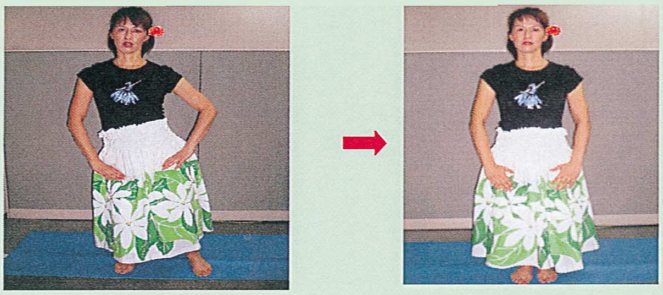
①両足は揃えて、背中・肩をまっすぐにして、姿勢を正し、軽く膝を曲げます。

②手の平を内側して、両手を胸の位置に置きます。手のひらを下へ向けて、右手だけをゆっくり伸ばし、戻します。左手も同様。

Lesson 2 カホロステップ

下半身の引き締め効果アップ

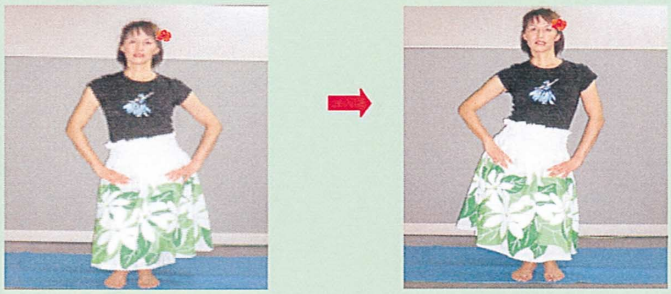
①基本姿勢から右に２歩、左に２歩、動く動作。腰が自然に左右に動くようにステップを踏んで、下半身はだけが動くようにしましょう！



Lesson 3 カオステップ

ヒップアップに効果的！

①基本姿勢から腰を右から左へと揺らすステップです。肩が上下しないように、腰だけを右・左へとゆっくり動かしましょう。



Lesson 4 ヘラステップ

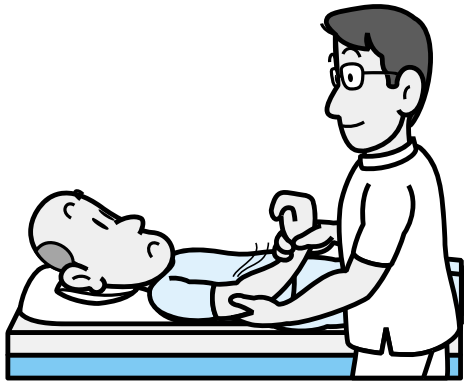
ウエストのくびれ効果が期待できます！

①基本姿勢から右足を右斜め前に伸ばし、戻します。左も同様。足を出したり、戻したりする時に上体が動かないようにしましょう。

柔道整復師(接骨院・整骨院)の施術について

最近では、従来整形外科で治療していた疾病が気軽に治療を受けやすいのか、柔道整復師の施術を受ける組合員及び被扶養者が多くなってきています。ただし、柔道整復師の施術を受けることができるのは、下記の場合に限りますのでご注意ください。

なお、平成21年度組合員の施術件数は、3,848件で、前年度より11%の増であり、被扶養者の施術件数は、1,881件で4%の増になっております。



組合員証が使用できる場合

骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷(肉離れ)
(急性で外傷性の負傷)

組合員証が使用できない場合

単なる肩こり・筋肉疲労・単なるあんま・マッサージ・リウマチ
(医師の同意を得られれば認められます。)

施術を受ける場合は、組合員証を提示し、自己負担額を支払うほかに療養費請求書に組合員の署名が必要になります。この請求書には傷病名や施術内容などが記載されていますので必ず内容を確認して署名をしてください。

インフルエンザ予防接種の助成について

昨年は、新型インフルエンザの流行が始まり、また11月頃からは季節型インフルエンザの感染拡大で組合員の皆様におかれましては不安を感じたことでしょう。今年も、帰宅時等に手洗い・うがいの習慣を身につけ一人一人インフルエンザの予防をしましょう。

当組合ではインフルエンザ感染・重症化の予防に対しまして、組合員を対象に所属所が指定する医療機関で、所属所単位で実施したインフルエンザワクチンの料金を一部助成しております。詳しいことにつきましては、所属所の共済担当者までお問い合わせ下さい。

なお、助成金額は組合員一人1回に限り1,500円を限度で助成になります。

第43回市町村職員ソフトボール大会開催

選手宣誓

仁淀川町池川
大田 剛さん

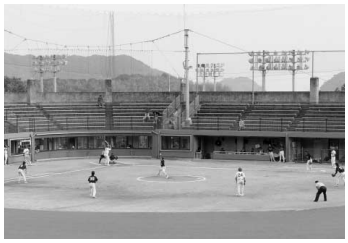
優勝　高知市役所ソフトボール部

準優勝　香南市Ａ

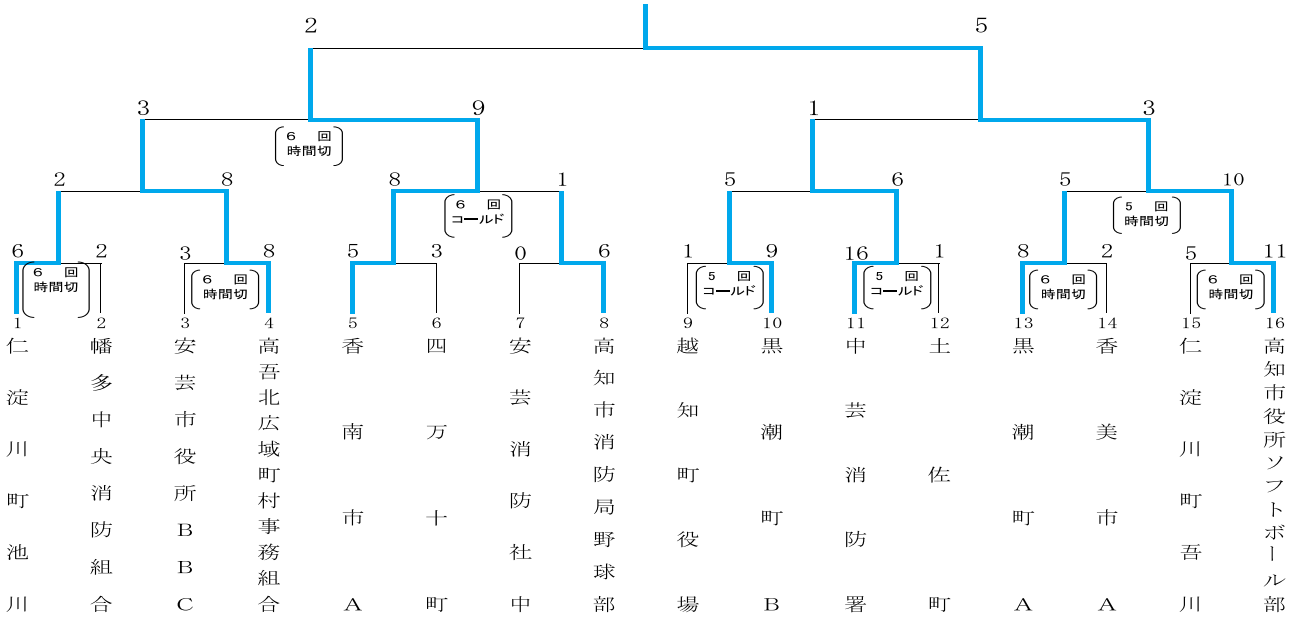
平成２２年９月１１日（土）、県下７ブロックの代表１６チームが春野運動公園に集結し、第４３回ソフトボール大会が開催されました。大会運営委員長である土佐市・板原市長が開会の挨拶を行い、９時のプレイボールの号令とともに熱戦の火ぶたが切られ、各球場ではさまざまなドラマが展開しました。フィールドにいる１８人、そしてベンチにいる控えのメンバーがひとつのボールを追って一喜一憂し、そして観客を魅了するプレーが繰り広げられました。

３連覇をかけた「仁淀川町池川」が２回戦で姿を消すなか、４年ぶりの優勝を目指す「高知市役所ソフトボール部」が１・２回戦を逆転で勝ち抜いて決勝まで進んできました。そして決勝戦では昨年、準優勝に甘んじた「香南市Ａ」が雪辱を果たすべく挑んでくることになりました。両チームともエースによる連投のなか、チームの総力をあげた激突の結果、「高知市役所ソフトボール部」が優勝の栄冠を勝ち取りました。

本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変お疲れ様でした。



優　勝　高知市役所ソフトボール部



第28回市町村職員バレーボール大会開催

選手宣誓

室戸市
池田諭史さん

優勝　香南市A

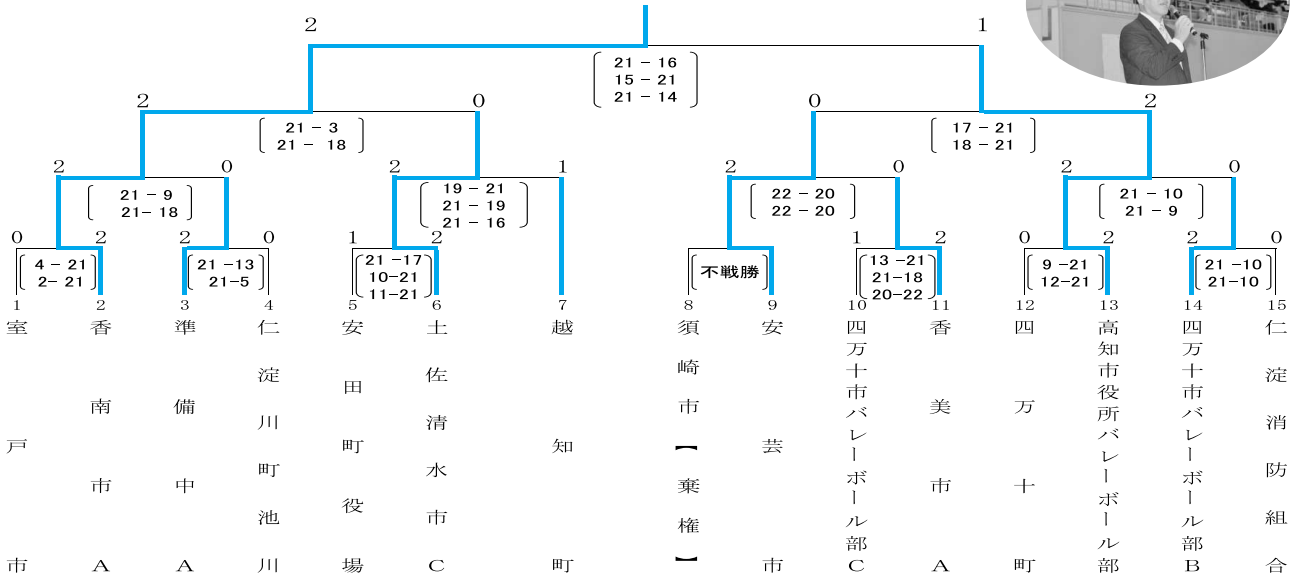
準優勝　高知市役所バレーボール部

平成２２年９月１８日（土）、春野運動公園において第２８回市町村職員バレーボール大会が開催されました。大会運営委員長である土佐市・板原市長が開会の挨拶を行い、「室戸市」池田諭史さんの選手宣誓後、県下７ブロックの代表１４チームによる熱戦が繰り広げられました。各チームとも日ごろの練習の成果をみせつけるような好プレーの連続で観客を沸かせました。

決勝戦は、昨年と同様「高知市役所バレーボール部」と「香南市Ａ」の試合となり、お互いに譲ることのできない闘いとなりました。結果、「香南市Ａ」がセットカウント２－１で接戦を制し、県下２７チームの頂点に立ちました。

本大会の開催にあたりましてご協力をいただきました関係者の皆様、参加選手及び大会を盛り上げてくださいました応援の皆様、大変お疲れ様でした。

優　勝　香南市Ａ



健康コラム

ちょっと頭の痛い話しですが、、、(その5)
―妊娠・授乳期と頭痛治療―

脳ドックセンター長　朴　啓彰

片頭痛は男性より女性に多い疾患（男:女≒1:3）ですが、女性片頭痛の好発年齢が妊娠適齢期にオーバーラップしているために、薬物治療を行う場合に子宮内胎児への影響や母乳を介した影響に留意しなければなりません。一般的に、片頭痛は妊娠初期・中期に比べて妊娠後期には、軽減・消失すると報告されていますが、妊娠前・妊娠中・出産後に分けて、**妊娠・授乳期の**頭痛治療について述べます。

それではまず、「妊娠前」についてお話します。

おなかの中の胎芽は、受精してから2週間以内は母体血の影響を受けません。もし、この期間内に薬剤の影響を強く受けた場合、着床しないか流産するか、あるいは完全に修復されて健児を出産する（これを all or noneの法則とよんでいる）とされています。従ってこの時期に使用した薬剤により、胎児奇形を認めることはないと考えられます。妊娠に気がつかずに頭痛薬を使用してしまった場合は、最近では検査薬等で妊娠の有無を自己チェックする場合が多く早期に妊娠が判明するようになりましたが、妊娠がわかった時点で薬の服用をやめれば十分間に合うとされています。特に、片頭痛の特効薬であるトリプタン系の片頭痛薬のうち、スマトリプタン（イミグラン）に関しては、服用期間が妊娠第1期（13週）までの場合は、異常分娩、先天欠損症、死産の発生率が、服用していない時と変わらないというデータがあります。その他のトリプタン系はまだまだデータが少なく、安全性は確定していませんが、妊娠が判明した時点で内服を中止すれば大丈夫だと考えられています。

・妊娠がわかった時点で薬の服用をやめれば催奇形など胎児への影響は考えなくてよいということになります。

次に、「妊娠中」についてお話します。

女性ホルモンの分泌量が比較的高めで安定する“妊娠中期から後期”にかけて一般的に片頭痛は起こりにくいとされていますが、頭痛の頻度や痛み方は人によって様々であり、激しい頭痛に対して、妊娠中の薬物治療の是非が問題となるわけです。

妊娠中の薬物服用と催奇形性に関しては、妊娠時期との関係が最も重要です。まず最終月経開始日を1日目として計算して、(28～)33日目までに服用された薬については、その種類を問わず胎児に対し影響がありません。それ以降、妊娠7週末までは、主要器官が分化するため、催奇形因子に対し最も敏感な時期に当たります。この時期にヒト胎児に対し催奇形性のある薬を飲んだ場合が問題になります。妊娠8週から妊娠15週末までは、主要器官の発生は終了しているものの、顔面や性器の分化が続いている時期で、薬剤の種類によっては問題となります。妊娠16週以降は器官の分化は完了しているため、催奇形性は問題になりませんが、薬による胎児機能障害（たとえば、非ステロイド系鎮痛薬による動脈管早期閉鎖が有名）が問題になります。

FDA(アメリカ食品医薬品局)カテゴリーは、薬剤の胎児に対する安全性を評価したもので、妊娠中の薬物投与に関する基準として、広く使用されています。

・カテゴリーA：妊婦における対照試験でリスクなしが証明されているもの
・カテゴリーB：リスクは報告されていないが、妊婦での対照試験のないもの
・カテゴリーC：ヒトでの対照試験はなく、動物実験では胎仔にリスクがあるか、対照試験がないもの
・カテゴリーD：ヒトの胎児に何らかのリスクがあるが、場合によっては使用が容認されるもの
・カテゴリーX：妊娠中は他のどんな利益よりも明らかにリスクの方が大きいもの

カテゴリーA～Cの薬が一般的に使用可能と考えられている薬剤です。ただCは治療上の利益が潜在的危険性を上回る場合にのみ使用し、Dは生死に関わるような重篤な危険を回避するような場合に限って使用が容認される薬、Xは絶対的使用禁忌の薬とされています。

そこで、頭痛治療薬の催奇形性および妊娠中投与の可否について述べます。（ ）内のアルファベットはFDAカテゴリーです。消炎鎮痛剤については、ヒトでの催奇形性の報告はありません。添付文書にて妊娠中禁忌とされるのは、インドメタシン(B)・ジクロフェナック(B)・ロキソプロフェン（妊娠末期のみ禁忌）です。アスピリン(C)・イブプロフェン (B)・ナプロキセン(B)・アセトアミノフェン(B)は、治療の有益性が危険を上回るときのみ投与可とされ、アセトアミノフェンを除いて妊娠末期は投与しない(D)ことが望ましいとされています。アスピリンは他の3剤に比べFDAカテゴリーが一段悪く、結論として妊娠を考慮した場合、第一選択はアセトアミノフェン（ただし抗炎症作用はなく鎮痛作用も弱め)、第２選択はイブプロフェンとナプロキセン（ただしともに妊娠後期は避ける）と考えられます。

トリプタン系薬剤に関しては、催奇形性の報告はありません。いずれのトリプタンも添付文書上、妊娠中投与禁忌ではなく、FDAカテゴリーはCです。妊娠中のトリプタン投与に関しては、スマトリプタンが最も多くのデータ集積があり、これまで重篤な有害事象の報告もないことより、スマトリプタンのカテゴリーを現在のCからBとCの中間にすることを提唱する報告もあります。従って妊娠する可能性を考慮した場合は、スマトリプタン（イミグラン）が最も無難な選択と考えられます。一方、エルゴタミン製剤はカテゴリーXで、子宮収縮作用、胎盤血管収縮作用により添付文書上も妊娠中使用禁忌です。

当然ですが、妊娠中は薬を飲まないにこしたことはありませんので、その場合はまず、薬以外の方法で頭痛を緩和させるよう努めることが重要です。痛みを感じるところを冷やしてみたり、光や音を遮断して静かに横になったりするだけで、頭痛は軽減します。当然、頭痛にならないように誘因を避けることも必要です。睡眠不足にならないようにしたり、ストレスをためないようにしたり、ライフスタイルを変えたりいろいろ工夫することが大切です。それでも、「どうしても我慢できない」という痛みに襲われる場合には、頓服で鎮痛薬を処方することも可能です。先述の通り、頭痛薬として“アセトアミノフェン”は、妊娠中に服用しても比較的安全と言われるもので、これで痛みが和らぐのであれば、まずは安心です。その他、イブロフェンやナプロキセンなども催奇形性は認めないと報告されています。また、アセトアミノフェン等を服用しても全く効かずに、片頭痛自体が母体へ悪影響（流産や妊娠中毒症など）を及ぼすと判断された場合には、スマトリプタン（イミグラン）の少量投与が行われることがあります。その他にも種々の対処法が存在しますので、妊娠する前に妊娠を希

望されている旨を専門医に伝えて、自分に合った妊娠中の対処法を相談することが重要です。

「妊娠中」の要点としては、

・妊娠中は、特に妊娠中期から後期にかけて比較的片頭痛になりにくい

・我慢できない激痛に襲われても、処方可能な頭痛薬がある

・妊娠中に激痛に襲われたときの対処法を予め相談して決めておく

・もちろん、薬で対処するだけでなく、薬以外の対処方法も相談しておく

ということになります。

「出産後」についてお話します。

女性ホルモンが急激に減少する「出産後」は、比較的片頭痛が起こりやすくなっているようです。典型的な片頭痛の初発年齢は10代ですが、出産後の30代に始まるケースをよく見かけます。出産後に激しい頭痛に襲われた際に心配になるのが、“授乳期間中の頭痛薬の服用”です。直接服用した場合の薬物の血中濃度と比べて、乳汁の薬物濃度は微量であり過剰に心配する必要がないのかも知れませんが、先述した“アセトアミノフェン”は、授乳期間中でも比較的安全とされています。また、どうしても我慢できないという片頭痛の場合には、スマトリプタン（イミグラン）などトリプタン系の片頭痛薬を服用することができます。トリプタン系薬剤も授乳期間中に服用すると、微量ですが分泌されますが、服用してから8時間以上経過すれば、ほとんど分泌されなくなるというデータがあります。トリプタン系薬剤の服用後、一応念のために12時間以上経ってから少量を搾り出し、その後授乳することをお薦めします。

「出産後」の要点としては、

・母乳の薬物濃度は血中濃度より微量であり、極端に神経質になる必要はない

・我慢できない場合でも、アセトアミノフェンやスマトリプタンが処方可能である

ということになります。

上記で説明したこと以外にも、頭痛の解決策は薬以外も含めて多数存在します。妊娠中はおなかが大きいため思うように体が動かず、出産後は子育てに追われて忙しくなります。そうなると、頭痛外来を受診するのが難しくなるかも知れません。前もってご自身に合った対処法や解決策を頭痛専門医と相談して決めておくことが、より安心で安全な妊娠・出産・子育てへと繋がります。

by Lina

頭痛専門外来：　久病院、毎週火曜日　17時から19時まで
住所：高知市桜井町１－２－３５　（さえんば商店街北詰め）
電話：　０８８－８８３－６２６４

年金講座　離婚時の年金分割制度について

離婚時の年金分割制度は、組合員又は組合員であった方が平成１９年４月１日以後に離婚等をしたとき、婚姻期間中の標準給与総額を当事者間で分割することができる制度です。

この離婚時の分割制度には、当事者の合意に基づく「離婚分割制度」と第３号被保険者期間に係る「特定離婚分割制度」があります。

離婚分割制度

(1)対象となる方

平成１９年４月１日以後に離婚等をした組合員又は組合員であった方が対象となります。同日前に離婚等をした方は対象になりません。

(2)分割の対象となる期間 (対象期間)

対象期間とは、離婚時の地方公務員共済組合の年金の分割制度の分割対象となる期間をいい、組合員期間中の婚姻期間等になります。

また、平成１９年４月以後に成立した離婚等であれば、平成１９年４月に引き続く、それ以前の婚姻等の期間も対象となります。

(3)按分割合

「按分割合」とは、対象期間における当事者それぞれの標準給与総額の合計額のうち、分割を受けることによって増額される側の分割後の持ち分となる割合を示したものです。

婚姻期間(対象期間)中の標準給与総額を現在価値に換算(再評価)したもの(対象期間標準給与総額)が少ない側(第2号特例適用者といいます。)は、それの多い相手側(第1号特例適用者といいます。)から分割を受けることとなります。

また、分割割合の範囲については、上限は2分の1(50%)とされ、下限は双方の対象期間標準給与総額を合計した額に対する分割を受ける側の分割前の対象期間標準給与総額の割合とされています。

$$\frac{\text{分割前の第２号特例適用者の対象期間標準給与総額}}{\text{分割前の双方の対象期間標準給与総額の合計額}} < \text{按分割合} \leqq \frac{1}{2}$$

(4)請求手続き

○必要書類

・「離婚特例適用請求書」
・婚姻期間等を明らかにすることができる書類
・按分割合を定めた書類
・その他必要な書類

○請求期限

離婚等をした日の翌日から起算して２年以内です。

ただし、按分割合の最終的な決定が裁判に委ねられた場合については、請求期限の特例があります。

(5)当事者に対する標準給与総額等に関する情報提供

分割のための按分割合を決めるために必要な情報をあらかじめ把握しておきたい当事者については、共済組合に対して情報提供を請求することができます。　(情報提供請求書等が必要)

○情報提供の内容

・分割の対象となる期間
・分割の対象となる期間に係る離婚当事者それぞれの対象期間標準給与総額
・按分割合の範囲

特定離婚分割制度

(1)対象となる方

平成２０年４月１日以後に離婚等をした特定期間を有する特定組合員の被扶養配偶者であった方が対象となります。この場合の「被扶養配偶者」とは、特定組合員の配偶者(事実上の婚姻関係含む)として国民年金法のいわゆる「第３号被保険者」に該当している方をいいます。

(2)分割の対象となる期間 (特定期間)

「特定期間」とは、平成２０年４月１日以後の組合員期間を有する特定組合員の当該組合員期間中の被扶養配偶者であった期間をいいます。

なお、特定組合員が障害共済年金の受給権を有するときは、その障害共済年金の算定の基礎となった特定期間に係る組合員期間は除きます。

(3)按分割合

２分の１と定められています。

(4)請求手続き

○必要書類

・「特定離婚特例適用請求書」
・婚姻期間等を明らかにすることができる書類
・年金事務所で発行される「国民年金第３号被保険者加入期間証明書」

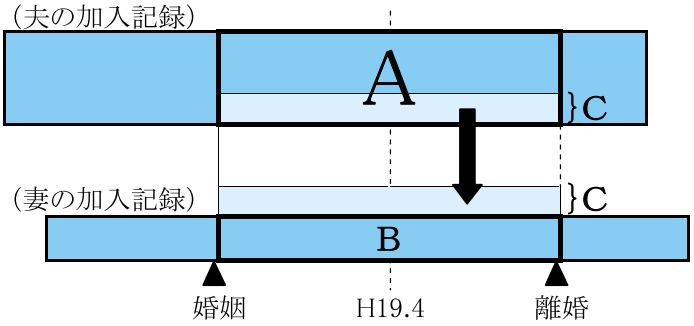
○請求期限

離婚等をした日の翌日から起算して２年以内です。

ただし、離婚特例適用を請求した際に特定離婚特例も請求したとみなされる場合については、離婚特例請求と同様の請求期限の特例があります。

年金分割制度のイメージ

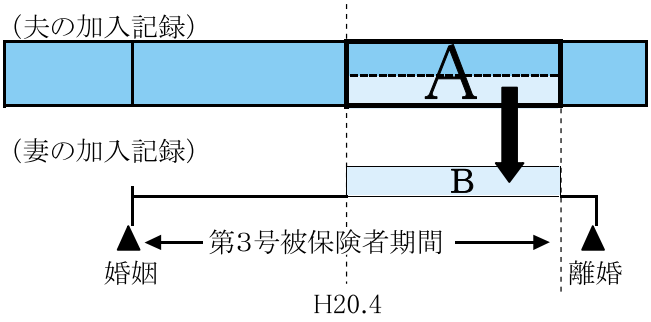
離婚分割制度



A＝夫の婚姻期間中の加入記録の総額
B＝妻の婚姻期間中の加入記録の総額
C＝妻に分割される夫の加入記録

【分割される加入記録の計算例(50%分割)】
C＝(A＋B)×50%－B

特定離婚分割制度



A＝夫のH20.4以降の婚姻期間中の加入記録の総額
B＝妻に分割される夫の加入記録
A×50%

(注)この場合における平成20年3月までの婚姻期間及び第3号被保険者の分割後の期間については、前述の離婚分割制度の対象となります。

入学・修学貸付のご案内

共済組合には、大学などでの入学金の支払い、または授業料などの教育資金を貸付ける入学・修学貸付制度があります。

貸付制度の詳細は以下のとおりとなりますので、貸付けを希望される方は貸付要件等を確認の上、各所属所の共済事務担当者までお申込みください。申込み締切日は毎月5日となっています。

なお、入学貸付については、入学決定後できるだけ早くお申込みください。入学金等の納入期限を経過後にお申込みがあった場合、貸付けができないことがありますのでご注意ください。

	入学貸付（入学時に要する諸費用（入学金・授業料・教科書代・家賃等）の資金貸付）	修学貸付（修学に要する諸費用（授業料・教科書代・家賃・交通費等）の資金貸付）
対象学校	○学校教育法に規定する高等学校、大学、高等専門学校、専修学校または各種学校 ○国内の貸付対象となる学校に相当する外国の教育機関	○入学貸付と同じ
貸付限度額	○給料月額の６ヵ月分以内で２００万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内で、１万円単位となります）	○対象となる学校の修業年限の年数に相当する月数 １月につき１０万円以内で年額１２０万円を限度（ただし、申込み金額は必要経費の範囲内で、１万円単位となります） ※原則として、３月または４月に１年分を申込むこととし、５月以降の申込みについては翌年３月までの残月数分の貸付けとなります
償還方法	○貸付けを受けた月の翌月から毎月元利均等償還（最高１２０回）、または賞与併用元利均等償還（最高７２回）	○修学が終了した月の翌月から毎月元利均等償還（最高１５０回）、または賞与併用元利均等償還（最高７２回） ※修学期間中は元金償還は据え置きとなり、利息のみの償還となります
必要添付書類	○合格通知書または入学許可証の写し ○入学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し ○印鑑登録証明書 ○被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類 ○海外留学の場合は当該学校の留学に係る証明書	○在学証明書（入学前の場合は、合格通知書または入学許可証の写し） ○修学に要する諸費用及びその納入期限を確認できる書類の写し ○印鑑登録証明書 ○被扶養者でない子の場合は続柄を証明できる書類
貸付利率	○年利２．７２％（保険料０．０６％を含む） ※貸付利率は、財政融資資金利率の変動に伴い、年２．７２％～３．５２％の範囲で変動します	○入学貸付と同じ

◎毎月償還額が給料月額の30%を超える場合、または年間償還額が年収額の30%を超える場合は貸付けを受けることができませんのでご注意ください。
（償還額は他の金融機関等、貸付・物資、互助会貸付含む。）

※貸付日について
入学・修学貸付についても、普通貸付と同様に貸付日が月３回となっています。
本年の貸付日については、広報１月号をご参照ください。

毎月償還表[抜粋]（平成22年10月1日現在）

入学貸付		
貸付額	償還月額	回数
50万円	7,732円	70回
100万円	10,281円	110回
150万円	15,422円	110回
200万円	19,054円	120回

修学貸付		
貸付額	償還月額	回数
120万円	18,082円	72回
240万円	36,164円	72回
360万円	40,273円	100回
480万円	37,782円	150回

住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書の送付について

共済組合の住宅貸付を利用して住宅新築や購入・増築をした方で、所定の要件を満たすと思われる方に、１１月中旬頃に年末調整用の残高証明書を送付いたします。

今回の送付対象者は、平成１１年１月から平成２２年１０月貸付者となっていますが、貸付融資後に住宅建築の完了届等を提出されてない方には交付しない場合がありますので、未提出の方は早めにご提出ください。

なお、平成２２年１１月、１２月貸付者等に付きましては、来年１月に送付いたします。

◎ 住宅借入金等特別控除の制度についての詳しいことは、所轄の税務署にお問い合わせください。

◎ 交付された残高証明書を使用しない場合は、共済組合にお返しください。（使用しない理由もお願いいたします。）次年より証明書の送付をしないようにいたします。

貯金からのお知らせ

～ 普通貯金・積立貯金の決算について ～

共済普通貯金および積立貯金は年２回（上半期９月末日・下半期３月末日）決算を行い、その半期ごとの利息を計算し元本に組み入れしています。

またその際に、あわせて「貯金現在残高通知書」を作成し、共済事務担当係を通じて、ご加入のみなさま全員に配布しています。

平成２２年度上半期につきましても決算を行いまして、１０月中には「貯金現在残高通知書」がお手元に届いていることと思います。この通知書は、その半期の入出金明細も兼ねていますので、内容をご確認の上、大切に保管いただきますようお願いいたします。

～特別斡旋品のお知らせ～

すでに所属所あて文書でご覧になっていることと思いますが、今回物資の特別斡旋品として、健康なカラダ作りをお手伝いするワコールの**「エクサウォーカー」**を取り扱います。

価格はすべて、送料・消費税込みの価格となっておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。

申込みは所定の申込用紙にご記入のうえ、共済組合福祉課あてFAXにてお願いします。

特別販売価格　7,000円（３枚１セット・ＤＶＤ付）

○平成22年12月より給料天引き　○支払い回数：1～3回選択

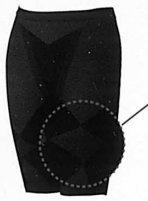
○締切：平成22年11月19日必着

Wacoal

exwalker

エクサウォーカー

by wacoal



ワコール独自の

クロス構造

ワコール独自のクロス構造が、歩くたびに太もも前側の筋肉に適度な刺激を与えます。これで歩幅を自然に広げます。

［特許 第3924586号］

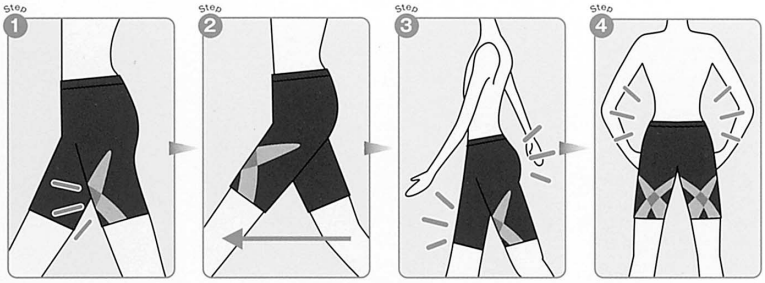
〈着用の目安〉

1. 週に５日以上、はいて歩きましょう。
2. １日6000歩以上歩きましょう。
3. １ヵ月以上、続けましょう。

※日本人の１日平均歩数＝女性6267歩、男性7321歩（平成19年国民健康・栄養調査）

「エクサウォーカー」のメカニズム

はいて、歩いて、体脂肪を燃やそう



ワコール独自のクロス構造［特許3924586号］が太ももの筋肉を刺激します。

太ももが高く上がることにより、前に出る脚のひざが伸びて、自然に歩幅が広がります。

太ももやヒップの筋肉を使うエクササイズ歩行に変わります。

着用の目安に従って使い続けることで、体脂肪の減少と、引き締まったからだへの変化が期待できます。

この商品は、着用すると歩き方が変わって歩幅を広げます。「着用の目安」に従って使い続けることにより、

●体脂肪の減少
●引き締まったからだへの変化

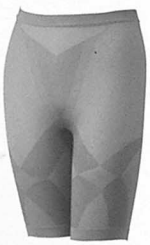
が期待できます。

正しくお使いいただいて健康的で美しいからだを目指してください。

※機能の表れ方には個人差があります。
※太ももやヒップなどに筋肉痛が出る場合があります。

Ladies

3枚1セット ウォーキング DVD 付き



ジャストウエスト

エクサウォーカー

品　番：ZWE300
サイズ：M・L・LL
素　材：ナイロン 82%
　　ポリウレタン 18%
カラー：ブラック ×1
　　ベージュ ×2

ローライズ

エクサウォーカー

品　番：ZWE301
サイズ：M・L
素　材：ナイロン 82%
　　ポリウレタン 18%
カラー：ブラック ×1
　　ベージュ ×2

Size	M	L	LL
ウエスト	64～70	69～77	77～85
ヒップ	87～95	92～100	97～105

［ローライズ］※ヒップの大きな方はずり下がる可能性があります。サイズを良くお確かめの上、ご購入ください。
ローライズは、M・L サイズのみになります。

Mens

3枚1セット ウォーキング DVD 付き

エクサウォーカー

品　番：ZWE400
サイズ：M・L・LL
素　材：ナイロン 85%
　　ポリウレタン 15%
カラー：ブラック ×1
　　グレー ×1
　　ネイビー ×1

Size	M	L	LL
ウエスト	76～84	84～94	94～104

＊長期着用の結果

44名の被験者(ワコール社員)に週5日間以上着用して日常生活をしてもらったところ、着用期間が長くなるにつれて体型が変化していくことが確認できました。(統計的有意差あり)。また、着用後3ヶ月間で約7割の人で体重減少、約9割の人で体脂肪率の減少そして約8割の人で腹囲の減少がみられました。

2010年4月6日『高知共済会館 COMMUNITY SQUARE』としてリニューアルオープン

お得プラン①
平日素泊まりプラン

4,500円
↓ 組合員の方は助成券利用 で2,000円OFF!
2,500円
↓ 互助会会員の方は更に2,000円OFF!
500円（税・サ込）

１名様シングルルーム利用料金
除外日：土曜日・祝前日

お得プラン②
平日朝食付プラン

5,300円
和食・洋食 どちらかお選び頂けます
↓ 組合員の方は助成券利用 で2,000円OFF!
3,300円
↓ 互助会会員の方は更に2,000円OFF!
1,300円（税・サ込）

１名様シングルルーム利用料金
除外日：土曜日・祝前日。

お得プラン③
団体宿泊カラオケプラン

7,000円 10名様からのご予約となります
↓ 組合員の方は助成券利用 で2,000円OFF!
5,000円
↓ 互助会会員の方は更に2,000円OFF!
3,000円（税・サ込）

宴会場用意・カラオケ付
２時間飲放題！
会席または皿鉢をお選び頂けます

お得プラン④
２食付宿泊プラン

7,500円
↓ 組合員の方は助成券利用 で2,000円OFF!
5,500円
↓ 互助会会員の方は更に2,000円OFF!
3,500円（税・サ込）

・和食会席
・カツオたたきご膳
どちらかお選び頂けます

ご予約時に「共済広報11月号」を見てのご予約である事をお伝え下さい。
喫煙ルーム・禁煙ルームについてのご要望につきましても、ご予約時にお問い合わせ下さい。

高知県の観光・ご宿泊・お食事・お土産は、高知共済会館「COMMUNITY SQUARE（コミュニティスクェア）」へ
観光・ビジネスに適した、高知市中心街のホテルです。

高知共済会館 COMMUNITY SQUARE

ご予約・お問合せ **TEL 088-823-3211**

http://www.kochi-cs.jp

幹事さんの味方！　『高知共済会館 COMMUNITY SQUARE』の

忘年会・新年会プラン

2010年11月1日⇒2011年1月31日

特典
カラオケサービス！（歌い放題）
10名様以上でご利用の場合1名様無料！（幹事ご優待）

皿鉢料理
会席料理
立食形式

5,000円
6,000円
7,000円

助成券利用で
1,000円OFF!

お一人様（税・サ込）

4,000円
5,000円
6,000円

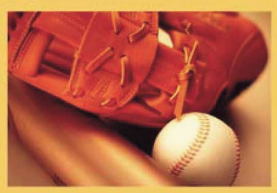
飲み放題2時間30分付
内容：ビール・日本酒・焼酎・ソフトドリンク

※お料理は、皿鉢料理・会席料理・　立食形式・寄せ鍋コースお好きなコースからお選び頂けます。
※立食形式は10名様より、その他　のコースは6様より、承ります。
※追加料金で河豚鍋・刺身船盛り等、人数やご予算に応じてご用意致します。お気軽にお問合せ下さい。

スポーツ応援プラン

各種スポーツ大会
文化活動の打ち上げ
壮行会等にご利用ください。

会場使用料・ドリンク持込料 無料！



大　人　3,000円～
中　高　2,500円～
小学生　2,000円～
（税・サ込）

助成券利用はございません

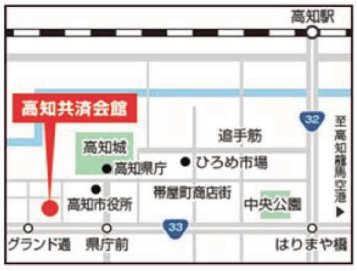
同窓会プラン

１０名様以上のご利用で、
恩師または幹事様１名無料！

お一人様5,000円より

助成券利用で1,000円OFF!

お一人様
4,000円より
（税・サ込）



高知共済会館
COMMUNITY SQUARE
ご予約・お問合せ　TEL：088-823-3211

お得な宿泊プラン、会議室の詳細はこちらから
【ホームページ】http://www.kochi-cs.jp